



Portobello-Pilze mit Miso verfeinert

dazu grüne Bohnen und veganer Kartoffelsalat



30-40min



4 Portionen

Was duftet denn hier so herrlich aromatisch? Mmmh, das müssen wohl die in Miso geschwenkten Portobello-Pilze sein, die wir gerade frisch aus der Pfanne geholt haben! Durch das Braten erhalten sie herrliche Röstaromen und werden schön zart. Zu den Pilzen servieren wir einen veganen Kartoffelsalat mit Sesam-Mayo-Dressing und grüne Bohnen, verfeinert mit einer süß-salzigen Marinade. Ziemlich dufte, oder?

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Misopaste²
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 500g grüne Bohnen
- 25ml Tamari-Sojasauce²
- 8 Portobello-Pilze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹
- 1 Päckchen Sesam¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 6EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise und Margarine/Butter verwenden.

Allergene

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 554kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 12.4g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln und in einen großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser geben, das Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln** bei mittlerer bis niedriger Hitze 15-18Min. kochen, bis sie gar sind, anschließend in ein Sieb abgießen.



4. Pilze braten

Ggf. vorhandene Pilzstiele abtrennen. Die **Pilze** mit den Lamellen nach unten in der ersten Pfanne mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. braten, dabei mit einem Pfannenwender flach drücken, damit sie gleichmäßig garen. Die **Pilze** wenden und weitere 2-4Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt und weich sind.



2. Misomargarine vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 4EL veganer Margarine und die **Misopaste** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. schmelzen lassen, dabei regelmäßig umrühren. Die **Misomargarine** in eine Schüssel geben und mit dem **Knoblauch**, **1TL Ahornsirup** und **2TL Essig** verrühren. Mit 1 kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Die Pfanne auswaschen und aufbewahren.



5. Pilze verfeinern

Die **Misomargarine** unter die **Pilze** mengen und die Pfanne vom Herd nehmen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



3. Bohnen anbraten

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL veganer Margarine bei starker Hitze 8-10Min. anbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind, dabei gelegentlich umrühren. Die **Bohnen** aus der Pfanne nehmen und mit der **Sojasauce** sowie **1TL Ahornsirup oder mehr nach Geschmack** vermengen.



6. Kartoffelsalat zubereiten

4EL vegane Mayonnaise, das **Sesamöl** und 2EL Essig verrühren und mit den **Kartoffeln** vermengen, sobald diese etwas abgekühlt sind. Die **Pilze** mit dem **Kartoffelsalat** und den **Bohnen** auf Tellern anrichten. Die **Pilze** mit dem **Sesam** und den **Kartoffelsalat** mit den **Lauchzwiebelringen** garnieren und servieren.